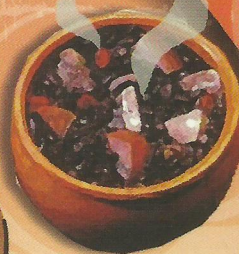
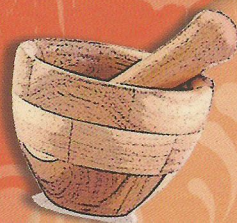
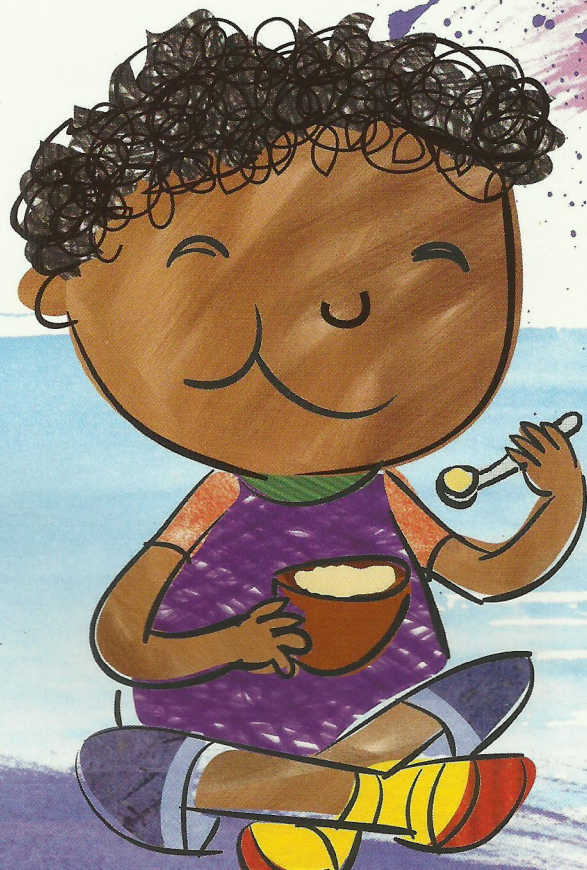
AFRICANIDADES
CULINÁRIA
AFRO-BRASILEIRA
Autores
Antonio Jonas Dias Filho
e Márcia Honora
Ilustrações
Lie A. Kobayashi
Ciranda Cultural

Olá, amigo! Vamos falar sobre as comidas de origem africana que se fizeram presentes aqui no Brasil. Hum, acho que vou ficar com fome só de falar de tantas comidas gostosas!

A culinária brasileira é muito rica, porque tem influências indígena, europeia e africana. Essa mistura é que faz com que nossa comida seja deliciosa!

Embora todas essas contribuições tenham sido importantes, vou destacar aqui a influência africana nos nossos hábitos alimentares. Você vai se surpreender com a quantidade de receitas e ingredientes que os escravos trouxeram consigo e que nós apreciamos muito!

Quando os africanos chegaram ao Brasil, não tinham a fartura que existia em suas terras de origem. Lá eles se alimentavam de carne de caça, como de antílopes, gazelas e búfalos. Aqui tiveram que se acostumar com carne de galinha e peixe, além de comer aquilo que restava da mesa de seus senhores. Por isso, nos primeiros anos de cativeiro, os escravos tiveram que improvisar para poder se alimentar.

Então, sabe o que eles faziam? Usavam as especiarias que os comerciantes traziam de outros lugares, como a Índia, e também aquelas que encontravam aqui para deixar seus pratos mais saborosos. Talvez por isso os pratos afro-brasileiros sejam tão condimentados. O uso de diversos tipos de pimentas e do azeite extraído do dendezeiro, palmeira de origem africana, é fundamental no preparo de pratos como o acarajé, o caruru e o vatapá.

Sabe o que eu também adoro? Comer angu! Você sabia que esse prato delicioso também é uma herança africana? No início, tanto as papas feitas com farinha de mandioca, quanto as feitas com farinha de milho, eram chamadas de angu. Com o passar do tempo, somente as de fubá eram denominadas assim e as de mandioca passaram a ser chamadas de pirão.

A união das culinárias portuguesa e africana, aliadas ao cultivo do milho e ao uso de especiarias como cravo e canela, também deram origem a pratos doces, como o mingau, a pamonha e a canjica. Hummm!

Algumas regiões do país, como o Nordeste, e mais especificamente, o Estado da Bahia, tiveram muita importância para a popularização da culinária africana no Brasil. A causa disso foi a venda em tabuleiros, nas ruas, de doces e salgados típicos da culinária africana. Isso também contribuiu para a nossa tradição de vender comida em feiras livres.

Além disso, a religião trazida com os escravos, o Candomblé, também ajudou a difundir a culinária africana. Seus devotos servem oferendas para os deuses, os quais são comidas típicas. Como muitos devotos e comunidades negras se espalharam pelo Brasil, a culinária também acabou sendo transmitida para todas as regiões do nosso país.

Vamos conhecer alguns pratos típicos?

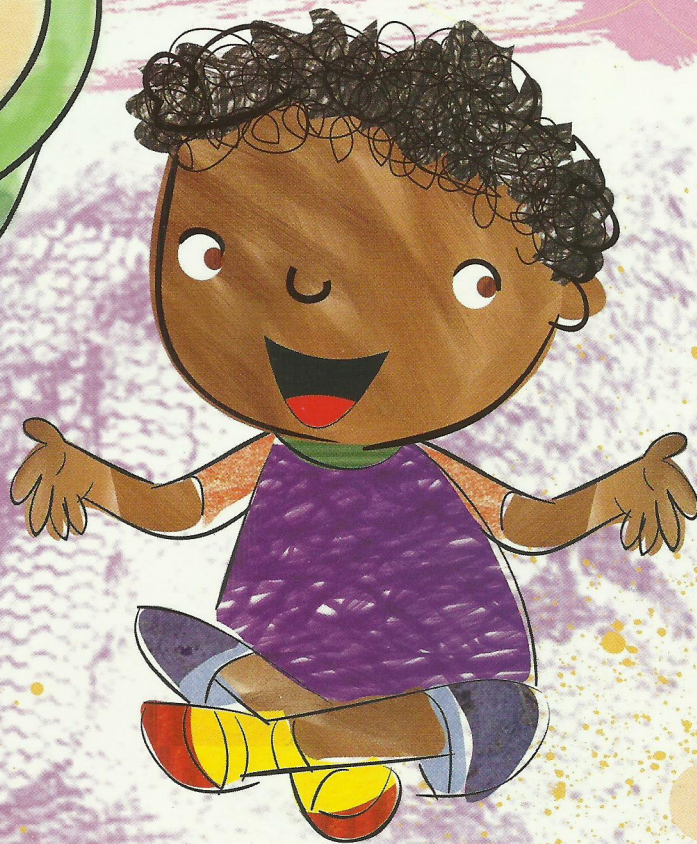
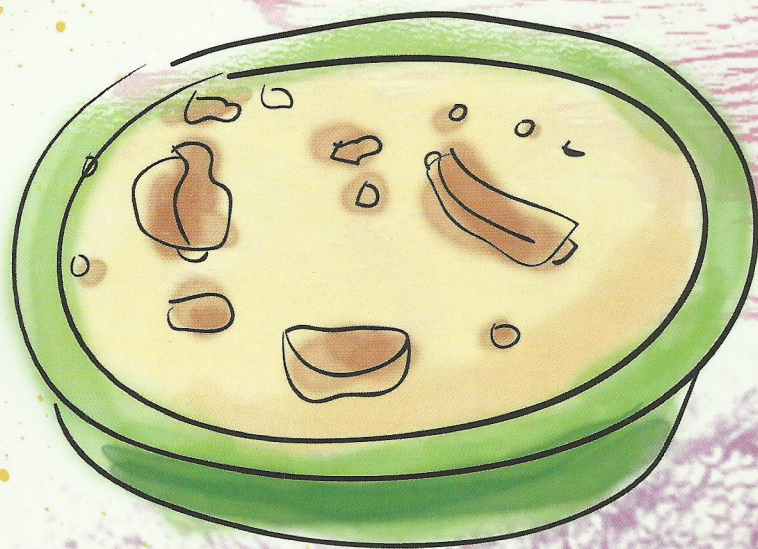
O abará é feito à base de feijão fradinho moído e cozido com camarão, sal, cebola e azeite de dendê. O cozimento é realizado com a massa enrolada em folha de bananeira em formato triangular.

O acarajé também é feito de feijão fradinho, temperado e moído com camarão seco, sal e cebola, e frito no azeite de dendê. É servido quente, com pimenta e vatapá (purê feito com pão molhado ou farinha de rosca, azeite de dendê, amendoim torrado e moído, e camarão seco).

O caruru é feito de quiabo cozido com camarão, cebola e azeite de dendê.
O quibebe é um purê de abóbora refogada.

Você sabe qual é meu prato preferido? A feijoada! Embora não tenha sido trazida da África, ela nasceu nas senzalas, lugar onde os escravos ficavam aqui no Brasil. Portanto, a feijoada é afro-brasileira!

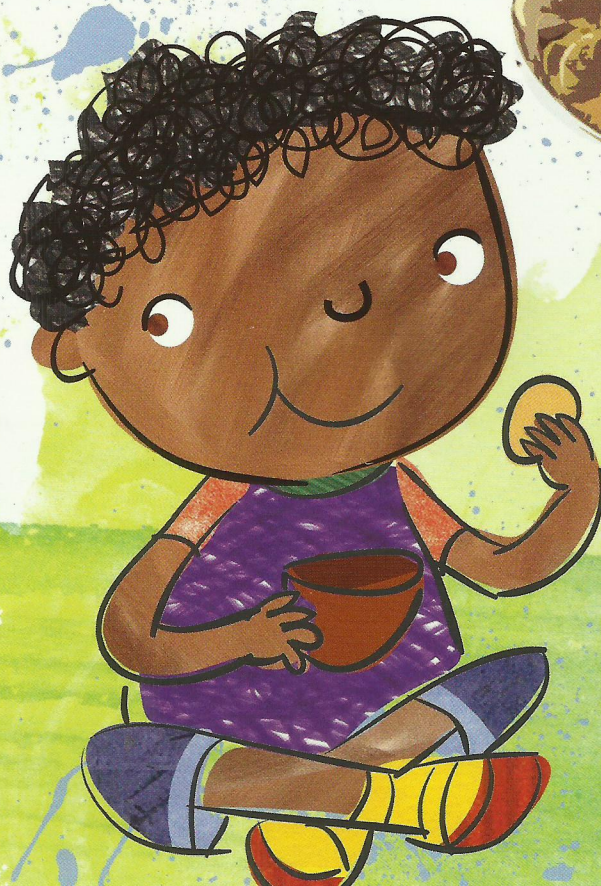
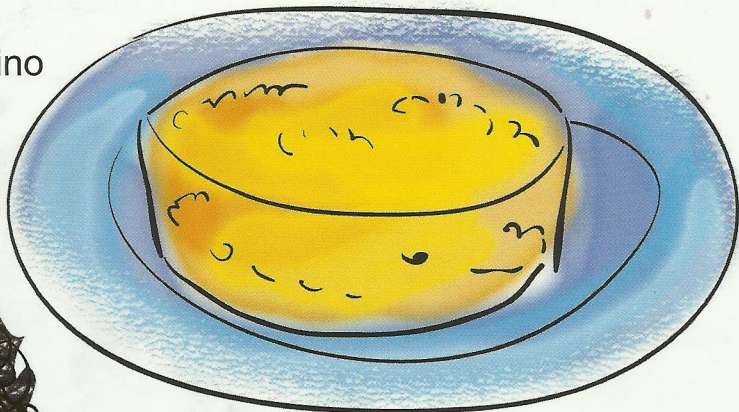
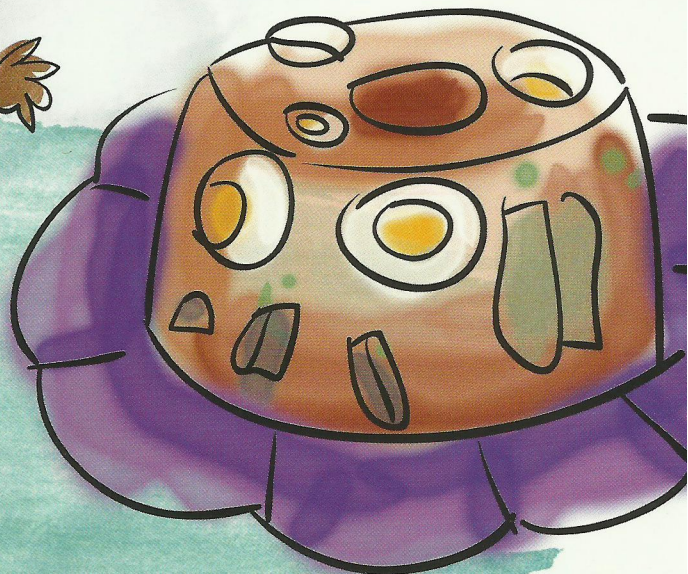
A feijoada nasceu assim: os senhores davam as sobras das carnes para os africanos: orelha, cauda e pé de porco, linguiça, costelinha... aí, eles cozinhavam tudo com o feijão preto e com os temperos que já conheciam.

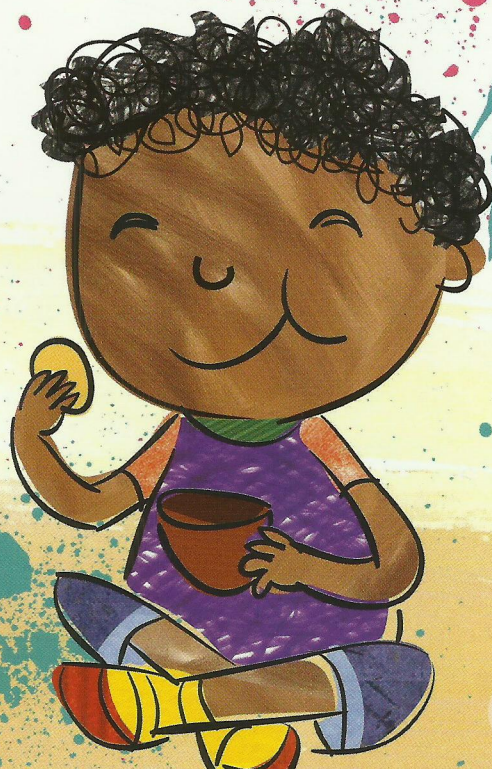
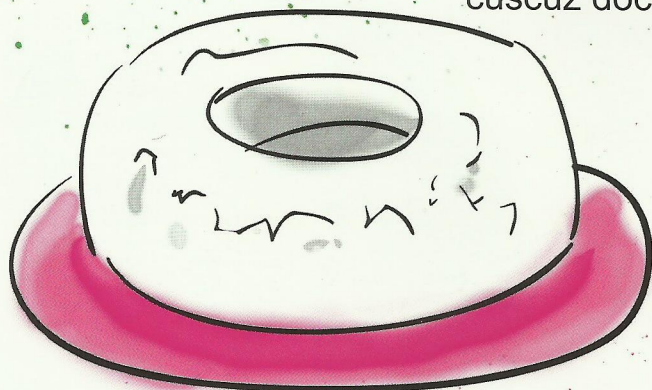
Esse prato se tornou tão conhecido e apreciado em todas as regiões do país que acabou se transformando em uma das receitas mais consumidas no Brasil. Os ingredientes podem variar um pouco de acordo com o Estado, mas sempre fica delicioso!

Os portugueses descartavam diversas partes da carne do porco imaginando que não pudessem ser aproveitadas. Os escravos, pela necessidade e com criatividade, transformaram essas sobras num prato genuinamente brasileiro.

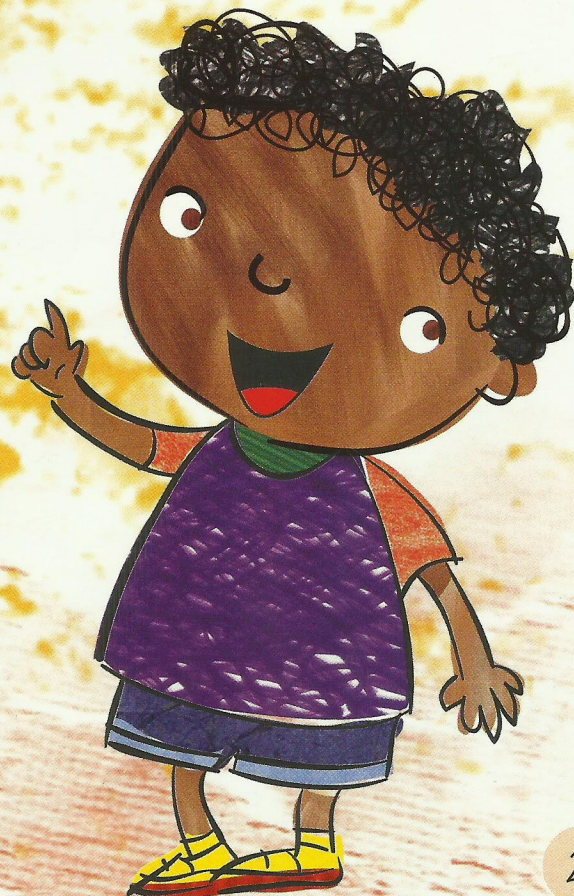
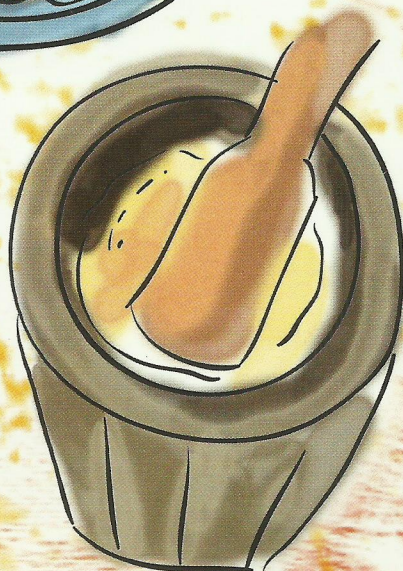
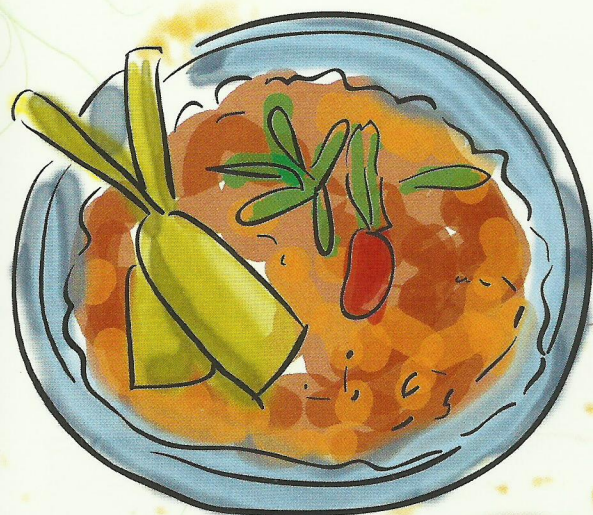
Um dos principais ingredientes da feijoada é a carne de porco, também muito utilizada no preparo de diversos pratos de Minas Gerais. O motivo é o seguinte: no período da escravidão, o boi e a vaca eram usados para a agricultura. A vaca produzia o leite, usado para fazer queijos e manteiga. Como o porco não tinha essa utilidade e podia ser criado no quintal das casas, sua carne passou a ser consumida de diversas maneiras.

Uma dessas maneiras, também influência dos escravos, é a canjiquinha com costelinha de porco, muito consumida na região de Minas Gerais.

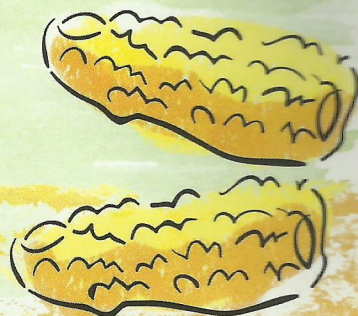
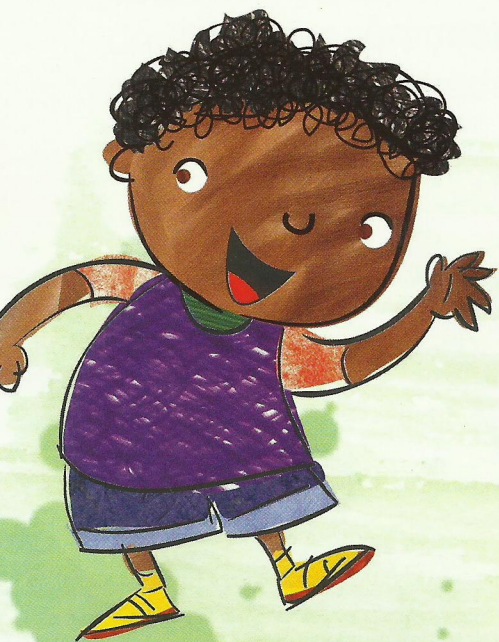
Canjiquinha com costelinha de p

Para conservar as carnes que não seriam usadas rapidamente, a gordura derretida do próprio porco era usada para que elas não estragassem, até porque nessa época não havia geladeira. Para cozinhar essas partes, eles ferviam ou fritavam no óleo. Daí a origem do torresmo, da costelinha e do leitão à pururuca. Quanta comida gostosa os africanos inventaram, não é?

O cuscuz já era conhecido na África antes da chegada dos africanos no Brasil. Tem origem na região Norte daquele continente e é feito a partir da farinha de milho.

No Brasil, o cuscuz é consumido de três formas: doce, feito com leite de vaca e leite de coco, na maior parte do país; preparado à base de farinha de milho, no Nordeste; e feito com ovos cozidos, cebola, alho, cheiro-verde e outros legumes, em São Paulo, recebendo o nome de cuscuz paulista.

cuscuz doce

Ah, um instrumento muito utilizado no Brasil para o preparo de diversos pratos também possui origem africana. Ele serve para moer alimentos. Você imagina qual seja?
Isso mesmo, é o pilão.

Com o pilão é possível preparar muitas receitas, como a paçoca, que é uma adaptação brasileira das culinárias africana e indígena feita a partir dos seguintes ingredientes: carne de sol (carne de boi salgada e colocada para secar ao sol), farinha de mandioca, manteiga, cebola, pimenta do reino e alho.

Existe outra versão da paçoca, típica do Sudeste e do Nordeste, feita com amendoim torrado, açúcar e sal, com influência africana e portuguesa. O que é comum na paçoca do Norte e na paçoca do Sudeste e Nordeste é que as duas podem ser preparadas em um pilão de madeira.

Lá na África, um outro prato feito com a ajuda do pilão é a canjica, em que ele é usado para moer os grãos do milho. Aqui no Brasil, esse doce foi adaptado ao gosto e aos ingredientes trazidos pelos portugueses, como a canela em pó, que eles importavam da Índia.

Na África, a canjica era consumida apenas com o suco ou caldo do milho (espremido), leite de coco, mel e sal.

Quer saber de outro doce que é feito da união entre a culinária africana e a portuguesa? A cocada! Ela reúne o coco-ralado, o leite e o açúcar. Os africanos contribuíram com os ingredientes e os portugueses com o modo de preparar.

Vamos lembrar da origem da culinária africana nos nossos costumes e fazer uma cocada? Peça a ajuda de um adulto.

## Cocada

**Ingredientes:**

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de margarina (opcional)
50 g de coco-ralado
A mesma medida do leite condensado de açúcar

**Modo de fazer:**

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo.
Mexa sem parar, até desgrudar da panela.
Em um refratário untado com margarina, espalhe a cocada quente e deixe esfriar. Corte os pedaços ainda morno.

Viu quantas coisas deliciosas que fazem parte dos nossos hábitos alimentares foram os africanos que trouxeram ou inventaram? Agora, todas as vezes que você comer feijoada ou se lambuzar com canjica, lembre-se do quanto nosso povo é criativo e inteligente!

# Vamos preparar?

Você aprendeu no livro que acabou de ler que a feijoada era uma comida típica dos escravos e que preparavam a comida com o que sobrava do porco, consumido pelos senhores do engenho, donos da fazenda. Você já comeu feijoada? Sabia que a feijoada é uma comida típica dos escravos? Que tal convidar a mamãe para preparar uma deliciosa feijoada?

**Ingredientes para 20 porções:**

1 quilo de feijão preto
100 gramas de carne seca
70 gramas de orelha de porco
70 gramas de rabo de porco
70 gramas de pé de porco
100 gramas de costelinha de porco
50 gramas de lombo de porco
100 gramas de paio

**Para temperar:**

2 cebolas grandes picadinhas
1 maço de cebolinha-verde picadinha
3 folhas de louro
6 dentes de alho
Pimenta-do-reino a gosto
2 laranjas
1 talo de salsão

**Modo de Fazer:**

Coloque as carnes de molho por 36 horas ou mais, e vá trocando a água várias vezes.
Coloque para cozinhar primeiro as carnes duras e, em seguida, as carnes mais macias.
Quando tudo estiver cozido, acrescente o feijão e retire as carnes.
Finalmente, tempere o feijão.
Para acompanhar:
Couve, arroz branco, laranja, bisteca, farofa, torresmo, etc.